

改变环境 改变人生

你的**磁场** 有多大

提升自身凝聚力与向心力的捷径

一个人只有善于吸纳众人的智慧，为自己营造强大的向心力和凝聚力，才能增强你影响他人的能力，以改变环境让事业更加成功。

张运中◎编著



◎中国华侨出版社

提升自身凝聚力与向心力的



4140269

你的磁场有多大

张运中◎编著

◎中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的磁场有多大 / 张运中编著. —北京:中国华侨出版社,2006.6

ISBN 7-80222-044-0

I. 你... II. 张... III. 成功心理学 —通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 070313 号

● 你的磁场有多大

编 著 / 张运中

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 虚竹堂

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 冯美华

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 180 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80222-044-0 / G·125

定 价 / 26.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

世界因你而改变

不知你们是否留意,虽然成功者与平凡者在外在形象上,没有多少差别,但是稍有眼光的人,一下就能分辨出他们中哪些是成功者,哪些是平凡者。

这是什么原因呢?答案就是,成功者通过自己的言行举止表现出一种吸引人的气质,这种气质就像黑暗中的夜明珠一样闪烁着光芒,而平凡者却是截然相反。

怎样理解这种成功者的气质呢?拳王穆罕默德·阿里每次在比赛开始时都会充满自信地说:“我是最棒的!”感觉他在气势上就赢了对手一筹。

由此可见,成功者的气质就是这样一种力量——一种“感觉很棒”的内在力量,也是一种“影响世俗”的外在力量。一旦你拥有了成功者的气质,你就被赋予了能量与活力,自然而然地由内而外散发出一种光辉,能促使你达到生命中的巅峰位置。不管你是去参加宴会、出席朋友婚礼或是参加面试甚至是对着摄像机,你都能从容大度、侃侃而谈。

无论你是一个成功的企业家,还是一位初中老师,或者仅仅是一家百货公司的售货员,“成功者内在力量”正是让你越过一

些既定的标准而鹤立鸡群的某种特质。想象一下你所参加的宴会中有某个人就像磁铁一样,不管他站在哪里,身边总是有一堆人围绕着他。再想象一下商业会议中的某个人,不管他的头衔是什么,总是不由得令人肃然起敬。想想看,一些人,不管他们在什么场合出现,总能让大家放松心情,让人渴望结交认识他们,并让人自觉地信赖他们。这就是成功者的气质——成功者的视觉标识。

如果我们把成功者的这种“内在的力量”比喻成一种磁力的话,你会发现,成功者与平凡者的区别就在于,成功者拥有超强的磁场,而平凡者却很微弱。

将这个类比不断地扩展,我们会发现,其实我们每个人都有—一个磁场,只是大小、强弱不同而已。

关于磁场的作用,下面这位教授给学生们讲的课,很贴切地说明了这一点。

有位商学院营销教授正在给学生讲一堂有关销售的课。

教授对学生说:“我们无法用眼睛和手指从一堆沙子中间找到铁屑,就像我们很难从茫茫人海中找到我们的顾客一样。然而,有一种工具能帮助我们迅速地从沙子中间找到铁屑。大家可能都想到了,这种工具就是磁铁。”

说着,教授从包里掏出一块磁铁,把它放在沙子里面搅动着,在磁铁的周围很快地聚集了箭簇似的铁屑。教授把那一团铁屑举给学生们看,他说:“这就是磁铁的魔力,我们用手和眼睛无法办到的事,它却能够轻而易举地做得很好。”

学生们都瞪大了眼睛,注视着教授手中的磁铁。

教授说:“如果说这一盒沙子就像我们面对的生活、挫折和

枯燥的书本,那么,这块磁铁就是一颗充满爱的心。心在哪里,你的财富就在哪里,如果你有一颗充满爱的心,那么,它会在你的书本里、在你的生活中寻找,从中找到许多有益身心的知识,就像磁铁能吸出铁屑一样。但是,一颗不懂得爱的心却像你的手指,它在沙子里面找呀找,可怎么也找不到一点点铁屑。难道不是吗?同学们,只要你有一颗热爱生活的心灵,你就总是能够发现,每一天都有收获,每一天都有积累,每一天都有值得高兴的事情。”

教授一边演讲,一边让学生们轮流做沙子和磁铁的游戏。他打着坚定的手势,声音响亮地告诉学生们:“心在哪里,你的财富就在哪里——不论你们今后遇到怎样的困难、怎样的逆境、怎样的迷茫,都要相信这句至理名言。不论何时何地,只要有一颗真正的爱心,你们就能像磁铁一样,吸引到有用的资源、美好的事物以及幸福的生活。”

教授说得很好,爱心的确就像一个具有超强磁力的磁铁,能够吸引很多的资源,但是仅仅有爱心是不够的。要想成为一个成功者或者说要想不断地提升自己,你需要时时提醒自己:我的磁场有多大?反省的同时,不断地增强你的磁力,扩展你的磁场。

苏芮有一首歌这样唱道:“谁能告诉我,谁能告诉我,是我们改变了世界,还是世界改变了我和你?”

很多的时候,我们都会有着相同的迷惘和困惑。我们也曾经有过改变环境,使自己变得卓越的豪言壮语,可现实中,我们中的大部分人却随波逐流,被环境所改变。

毋庸置疑,每个人的内心都是希望通过改变环境,使自己变得更好的。但是现实却让他们不得不低头,究其原因,磁场的大

小肯定是一方面,但是方法是制约成功最重要的因素。

有一位盎格鲁主教临死前写下了这样的遗言:

当我年幼时,充满无限的幻想,我梦想着要改变世界。

当我长大一点,我发现世界不会改变,我决定放短我的目光,去改变我的国家。但是,国家好像也不可以改变。

到了暮年,我决定做最后的尝试,我只要改变我的家人,那些与我最亲近的人。

然而,他们也不曾改变。现在,我的生命快要结束,我突然醒悟到如果首先我改变了自己,然后通过以身作则,我可能改变了我的家庭。

而受到他们的鼓励,我可以使得我们的国家变得更好一些;说不定,我还改变了整个世界。

其实,改变环境,最根本的方法就是先改变自己。前段时间正在热播的励志电视剧《大长今》很好地说明了这一点。

如上所言,一般人到了恶劣的环境中,大都首先会想着如何逃避,紧接着就是一有机会就唉声叹气地抱怨。但长今从不抱怨,再苦再可悲的事降临时,她会马上睁大眼睛——去发现可突破的机会。

《大长今》第七集,长今为帮助朋友,私自出宫犯了戒律,被发配到“多栽轩”种药草。

凡被赶出宫的人,肯定再也没有机会回到宫中了,长今几乎绝望。更让人绝望的是,“多栽轩”从长官到普通职员,整天庸庸碌碌,除了喝酒,就是睡觉,他们对生活已失去了最起码的希望。这是一个可怕的环境,足以消磨任何人的斗志和信念,所有来这里的人都变得麻木和无所作为。但长今一生的愿望是学好厨艺,

当上宫中的“最高尚宫娘娘”。

现在她被赶出宫，理想应当破灭了。可当长官告诉她有一种珍贵的药材，还从来没有人种植成功时，长今惊喜万分，马上明白了自己在“多栽轩”的使命。

从此她的生活重又有了希望和目标——立刻静下心来，在“多栽轩”安心地学习，结果她成功地种出了在朝鲜从来没有人种出过的珍贵药材。“多栽轩”轰动了，所有的人都来帮助长今种植这种稀有的药材。

周围一群只知道喝酒睡觉的人，都成了勤劳的能工巧匠，对一切都已经麻木的长官，在关键的时候却成了拯救长今的贵人。

长今再次回到了一生追求的目标——当宫中的“最高尚宫娘娘”。——“多栽轩”恶劣的环境没有改变长今，但长今却改变了“多栽轩”所有的人。为什么？很多时候，我们是没办法选择自己的生存环境的。但用心去“改变自己”却是可以马上做到的。

就像长官告诉长今：“你什么也不要干！”长今好像没有听见，继续种植药材。大家嘲笑长今，她装没有听见，继续她的实验。长今没有能力说服同事和自己一起种植药材，长今更没有权力要求长官让“多栽轩”正常运转，她惟一能指挥的就是她自己。当她成功的时候，自然吸引了所有的人，都来帮助她种植稀有药材了。长今通过改变自己，最终领导了所有的人。

现实中的我们不也如此吗，当我们身在一个不好的环境时，我们听到的更多是埋怨，是退缩，是逃避。

环境是可以改变的，而且方法相当的多，但是前提是先学着去改变自己。譬如说，当你身处的环境中出现了小的问题或危机，人们都在抱怨时，你千万别人云亦云，要积极、主动去做那个

影响整个环境的源头。

在你生活和工作中的每一天，不仅要时刻不停地问自己：“我的磁场有多大？”而且要学着对每个人说“你的磁场有多大”，坚持下去，时间会告诉你一个惊人的答案：世界因你而改变！生活因你而变得精彩！

这个时候，你也会蓦然发现，你的生活也因你的改变而与众不同了。

《你的磁场有多大？》正是一本告诉你如何不断地扩展你的磁场，增强你影响他人的能力，以改变环境而让自己活得更好的书。它是一本充满神奇能量的书，一如一个具有超凡磁力的人，不断影响和给予你同样的能量。

从现在开始，为自己充电吧！

目 录

第一章 磁场影响着我们的行为 / 1

每个人都有着一个看不见的磁场,而且磁场的大小和正负与否,对你的影响力和成功起着决定性的作用。因为人和人之间,就像磁体与磁体之间的相互作用一样,不是你去影响别人,就是你被别人所影响。每个人的磁力有所不同,而且有正负两极之分,这就好比人的积极和消极心态,它们同样具有超强的能量。

目
录

为什么你总是碌碌无为? / 3

每个人都有看不见的磁场 / 7

磁场有多大,成功就有多大 / 11

意志和自信 / 16

成功缘于“霸气” / 18

培养成功的精神特质 / 21

让热情把你推向成功 / 25

心态决定成功 / 28

拥有积极的心态 / 31

打破消极念头的6个步骤 / 34

习惯影响着我们的行为 / 37

培养好习惯 / 41

不良习惯是成就事业的绊脚石 / 44

成功源于求胜的信心和勇气 / 47

你的 磁场



第二章 机会来临时,你躲在哪里 / 53

为什么我们总是抱怨,上天不给我们机会。其实事实并非如此,而是当机会来临时,我们没有足够的磁力去吸引、把握它而已。

机会就像散落在角落里的大小不等的铁块,每个机会都需要你用相当大的磁力去吸引它。大的机会,如果你没有足够大的磁力,你就无法把握它,你也永远与机会绝缘。

全面培养自己的能力 / 55

积极挖掘自身的潜能 / 58

努力培养创新能力 / 62

自卑会让你自毁 / 66

突破自卑的“网” / 69

别让自卑扼杀了自信 / 73

把精力放在寻求解决办法上 / 76

独具慧眼,见人所未见 / 79

忍耐暂时的痛苦 / 83

态度决定一个人的前途 / 86

在逆境中的成功是真正的成功 / 89

逆境能把自己推向更高的起点 / 93

抓住机遇要先人一步 / 96

第三章 你的磁场有多大 / 101

适者生存,不适淘汰。要想获得一个好的环境,不要总是期待环境自己会改变,或者期待别人去改善它,而不是自己。把希望寄托在别人身上的人,只能如浮萍一样随波逐流,永远迷失自我。

陈安之说:“要让事情改变,先改变自己。要让事情变得更好,先让自己变得更好。”因此,只有不断地增强自己的磁力,扩大自己的磁场,自强起来,才能增强影响力,使自己在白热化竞争中立于不败之地。

燎原之火,从点燃自己开始 /	103
建立强大的自信 /	108
建立自信的7个步骤 /	110
为自己鼓掌 /	116
没有目标的人就像一艘没有舵的船 /	121
每一步都朝着目标走去 /	125
换个角度天地宽 /	129
培养自己承受悲惨命运的能力 /	133
挫折会让你变得坚强 /	137
唤醒你沉睡的爱和感恩之心 /	140
打造爱心磁场 /	143
把自己逼上擂台 /	146
巧妙地推荐自己 /	150
让微笑永远开不败 /	154
别忘了给自己充电 /	159

第四章 是我们改变了世界,还是世界改变了我们 / 165

苏芮有一首歌这样唱道:“谁能告诉我,是我们改变了世界,还是世界改变了我和你?”很多的时候,我们都会有着相同的迷惘和困惑。我们也曾经有过改变世界,使自己变得卓越的豪言壮语,可现实中,我们中的大部分人却随波逐流,被世界所改变。

改变环境,不是天方夜谭 /	167
去掉“不可能”的念头 /	170
世界因他们而改变 /	174
将自卑转化成进取的动力 /	177
负面的磁场,是只纸老虎 /	181
学会忍受时间和生活的雕刻 /	184

你的 磁场



有多大

遇事想得开，一拨乌云见青天 / 187

你可以努力改变自己 / 190

改变自我意象从现在开始 / 192

坚持下去就有希望 / 195

第五章 勇敢地做积极力量的源头 / 201

既然明白了人是可以改变环境的道理，就应该积极、主动地以自己为源头，在工作和生活中不断地用自己的磁场去影响身边最重要的人，从而营造一个好的环境。当这一切已经形成习惯的时候，你的磁场无疑会在不知不觉中得到提升，你所处的每个环境都会因你的积极影响而变得和谐。到那时，大家就会觉得你是很重要的，好人缘、财富、地位……一切对于你而言只是梦想的东西，都会扑面而来，因为这时候，你已经是一个具有超强磁力的人。

拥有一颗上进的心 / 204

逃避不一定躲得过 / 207

告诉老板：“你真棒” / 213

做能影响老板的一流员工 / 215

让上司言听计从 / 216

榜样的力量是无穷的 / 219

对不同类型的同事采取不同的策略 / 222

学会激励和影响爱人 / 225

把握说话的时机 / 226

发现丈夫有了第三者 / 228

学会改善夫妻关系 / 230

告诉朋友：“生命有你而精彩” / 233

获得挚友的诀窍 / 235

让人喜欢你的7个技巧 / 238

第一章 磁场影响着我们的行为

每个人都有着一个看不见的磁场，而且磁场的大小和正负与否，对你的影响力和成功起着决定性的作用。因为人与人之间，就像磁体与磁体之间的相互作用一样，不是你去影响别人，就是你被别人所影响。每个人的磁力有所不同，而且有正负两极之分，这就好比人的积极和消极心态，它们同样具有超强的能量。

每个人都有有一个看不见的磁场，而这种磁场的大小并不是取决于外部条件，关键是自身的综合素质。有些人不能成就一番事业的原因往往不是因为能力低下，力量薄弱，而是信心不足，磁场不够大，不够强，还没有上场，就败下阵来。

因此，我们要想成就一番事业，必须强化正面的磁场效应，具有积极的心态，认为自己行，然后积极地努力，积极地去行动，直至摘取成功的桂冠。

为了研究磁场对人的行为到底会产生什么样的影响，心理

你的 磁场



学家卡尔做了一个实验。

首先，他让 10 名学员穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这 10 个人都成功地穿了过去。

然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下，这些人看清了房子内的一切，都惊出一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小木桥上走过去的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。

过了很久，有三个胆大的学员站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去，速度比第一次慢了许多；另一个颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。

心理学家又打开房内的另外 9 盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，只是由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。

“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次又有 5 个学员站了出来。

“你们为何不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人。“这张安全网牢固吗？”这两个人异口同声地反问。

这个实验告诉我们：如果正面磁场的效应足够大，它就能够让你战胜恐惧，成功地通过一座座独木桥。

为什么你总是碌碌无为？

每个人都有能力发展自己，取得更大的成功，不幸的是很多人在开发自己的潜能，取得成功的过程中经常会遇到自身的心理障碍，也就是回避成功的心理障碍，而这种心理障碍会使你做事时蹑手蹑脚，前怕狼后怕虎，最终一生碌碌无为。

例如，在回答“你对自己有何评价？”这个问题之前，你可能要审视一下自己的过去，回忆起那些让你难以磨灭的惨痛经历，而不是那些让你骄傲或快乐的美好回忆。那些糟糕的回忆和你认为自己的缺点构成了你的答案，于是你的表现就像个失败者一样垂头丧气，毫无生机。

跟朋友出去郊游，由于朋友走得快了点，你就以为他们在孤立你、看不起你；

与单位里的异性同事一起外出办事，你是不是经常有意无意地离对方远一些；

为自己挑选衣服时，你总是询问别人的意见；

跟一群人在一起的时候，你会离那些不如你的人比较近；

走在路上，你喜欢低着头，而不是左顾右盼；

与人交谈时，你不敢抬头和对方目光交流，而是低头或看别处；

当你进入舞厅或步入会场，如果这时很多人的目光都集中

你的 磁场



有多大

在你身上,你会感到局促不安;

穿衣服时,你从来不敢站在镜子前;

你有时向别人询问一些你已经确定了的事情。

等等等等……

心理障碍让你就像装在套子里的人一样,在别人面前抬不起头来。如果你对自己的任何评价还停留于负面,你感到自己和别人相比差距很大,那么照此下去,你的一生将注定失败!

归纳影响你取得事业成功的心理障碍,主要有意识障碍、意志障碍、情感障碍和个性障碍等。

1. 意识障碍

所谓意识障碍,指由于人脑歪曲或错误地反映了外部现实世界,从而影响以至减弱了人脑自身的辨认能力和反应能力,阻碍着人们对客观事物的正确认识,从而影响了在事业上的成功。主要表现在:

①“自卑型”心理障碍:因生理缺陷或心理缺陷,即自认为智力水平低;或家庭、社会条件不如人,而产生的一种缺乏自信,轻视自己,不能进行自我能力开发的一种悲观感受。

②“闭锁型”心理障碍:不愿表现自己,把自我体验封闭在内心,而不愿向他人表现,因而缺乏自我开发的积极性。

③“厌倦型”心理障碍:是一种厌恶一切、对一切不感兴趣的心理状态。存在厌倦心理的人,常常抱怨自己“怀才不遇”,悔恨“明珠暗投”而对自我开发失去兴趣。

④“习惯型”心理障碍:习惯是由于重复或练习巩固下来的并变成需要的行为方式。习惯形成一是自身养成,二是传统影响。认为不进行自我能力开发也照样过日子。满足于现状是前一